

Hier und heute



Püree aus gebackenen Süßkartoffeln mit gegrilltem Chinakohl

Die Süßkartoffel ist ein echter Allrounder und liegt voll im Trend. Koch Olaf Baumeister macht ein Püree aus gebackenen Süßkartoffeln und dazu gebratenen und raffiniert gewürzten Chinakohl.

Rezept

Püree aus gebackenen Süßkartoffeln mit gegrilltem Chinakohl

von Olaf Baumeister, für vier Personen

Zutaten

- 2 Süßkartoffeln
- 4 EL grobes Salz zum Garen
- 4 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt und mit Salz zu Mus zerquetscht
- 1 Msp. fein gehackte Chilischote
- 1 Msp. fein geriebenen Ingwer
- geriebene Schale einer Viertel Limette
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und Muskatnuss

Zubereitung

Zweimal je zwei Esslöffel Salz auf ein Backblech geben und je eine Süßkartoffel darauflegen. Für circa eine Stunde im Backofen bei 180 Grad Umluft garen, bis sie innen schön gar und cremig ist, herausnehmen und von der Schale befreien. Die Süßkartoffeln noch heiß mit der Butter mischen, mit dem Zauberstab glattmixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Knoblauch, Chili, Limette und Ingwer abschmecken.

Gegrillter Chinakohl

Zutaten

- 4 Chinakohlblätter
- Saft einer Viertel Limette
- 1 Msp. fein gehackte Chilischote
- 1 Msp. fein geriebenen Ingwer
- 1 Msp. Knoblauch, mit etwas Salz zu Mus zerquetscht
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz & schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Strunk abschneiden und vier Blätter abnehmen, waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Limettensaft, Ingwer und Knoblauch kräftig abschmecken und mit ein wenig Öl in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz kräftig anbraten. Alternativ den Chinakohl vierteln und anbraten. Das Braten dauert dann etwas länger.

Tipps

- Dazu passen gegrillte Zucchini, Urkarotten und Petersilienwurzeln
- Aus übriggebliebenem Chinakohl kann man einen Gemüsesalat machen